



For better  
mental health

ચિંતા વિષે  
સમજણ

‘નોકરીનો ઈન્ટરવ્યૂ સામાન્ય રીતે મને એટલો અધીર બનાવી દે છે કે તે પહેલાંની રાત્રે હું ઊંઘી શકતો નથી. પરંતુ કદાચ, મારી મારફત એડ્રેનલીન પમ્પિંગ (adrenalin) નો અનુભવ ન થયો હોત અથવા અસ્વસ્થ ન બન્યો હોત તો, આ આટલું સારું કરી શક્યો ન હોત.’

‘મે પાર્ટીઓ આપવાની બંધ કરી છે, કારણકે બધું સમયસર તૈયાર થઈ જાય તે અંગેની અધીરતા હું જાણે સહન કરી શકતો ન હતો. ઘણીવાર એ એટલું ખરાબ થઈ જતું કે પ્રસંગના આગલા દિવસમાં હું ચિંતા કરવાનું શરૂ કરી દેતો.’

‘સૂર્યમાં રજા ગાળવા માટે હું ક્યારેય ઉત્સુકતાથી રાહ જોઈ શકતો નથી, કેમકે તેમાં ઉડ્ડન સામેલ થાય છે. તે મને અનુકૂળ નથી. મારા હાથે પરસેવો વધી જાય છે, મારું હૃદય ઝડપથી દોડે છે. મને બંધ જગ્યાનો (claustrophobic) ડર લાગે છે, અને ક્યારેક ધ્રાસકો પડે છે અને હું તેમાંથી છટકી જવા માગું છું.’

‘હું એટલો તંગ જઈ જતો કે આખો દિવસ મારા પેટમાં ગરબડ થતી થતી મારે એક જ વસ્તુની જરૂર હતી અને તે મારી જાતને દહેશતથી ભરી દેવી, અને બહાર ફરવા જવું ત્રાસદાયક બનતું. ઓફિસની બહાર, મારી કારમાં બેસવાનું હું યાદ કરી શકતો, અને જાણતો હતો કે હું બારણું ઉઘાડીને બહાર જઈ શકીશ નહીં.’

‘ક્રમશઃ ઉપચાર દ્વારા મેં જાણ્યું કે જે બનવાનું હતું તેના પર કાબૂ રાખી શકતો હતો. હું દરેક વસ્તુ, સારી અને ખરાબ, એમ બે પરિમાણમાં જોતો, પરંતુ ખરાબ વધુ જોતો.’

આ પુસ્તિકાનો ઉદ્દેશ ચિંતા કરનાર કોઈપણ વ્યક્તિ માટે છે. તેમાં ચિંતાના કારણો, તેની અસરો અને હાથ ધરી શકાય તેટલા પ્રમાણમાં તેમાં ઘટાડો કરવા શું કરવું, તેમજ આ સમસ્યા ધરાવતાં મિત્રો અને સંબંધીઓને કેવી રીતે ભરોસો અને સહાય આપવા તેની તપાસ કરી છે.

## ચિંતા એટલે શું?

ચિંતા એવી વસ્તુ છે, જે આપણે સૌ વખતો વખત અનુભવીએ છીએ. મોટાભાગના લોકો, તેને પરીક્ષામાં બેસવા, હોસ્પિટલમા જવા, ઈન્ટરવ્યૂમાં હાજર રહેવા કે નવી નોકરી શરૂ કરવાના વિચારથી તંગ, અચોકસ અને કદાચ ભયની લાગણી સાથે જોડી શકે. બેચેનીની લાગણી, મૂર્ખ દેખાવું કે તમે કેટલા સફળ બની શકશો તે અંગે ચિંતા કરી શકશો.

એથી ઊલટું, આ ચિંતાઓ તમારી ઊંઘ, ભોજનની રુચિ અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની શક્તિને અસર કરી શકે. જે બધું સરખુ ચાલે તો ચિંતા જતી રહેશે.

ટૂંકાગાળાની ચિંતા ઉપયોગી બની શકે. પરીક્ષા પહેલાંની વ્યગ્રતા તમને વધુ સાવધ બનાવી શકે અને તમારી કામગીરીમાં વધારો કરી શકે. આમ છતાં, ચિંતાની લાગણી તમને દબાવી દે તો તમારી ધ્યાન આપવાની અને સારું કામ કરવાની શક્તિને અસર પડે.

### ‘લડો અથવા લડવાની’ પ્રતિક્રિયા

અસ્તિત્વ માટે ચિંતા અને ભય ખરેખર અગત્યના છે, કેમકે તેઓ તનાવ અને ભય સામે શરીરને રક્ષણ આપવાની તંત્ર-વ્યવસ્થા તરીકે કામ કરે છે. ચિંતા અને ભય, એડ્રેનલિન(adrenalin) જેવાં હોર્મોન છૂટાં કરે છે. એડ્રેનલિન(Adrenalin), જ્યાં વધુ જરૂર હોય ત્યાં લોહી પહોંચાડવા તમારું હૃદય વધુ ઝડપથી ધબકે છે. શક્તિ માટે જરૂરી વધારાનો ઓક્સિજન પૂરો પાડવા તમારો શ્વાસ ઝડપથી ચાલે છે. અતિશય ગરમી અટકાવવા તમને પરસેવો થાય છે. તમારા સ્નાયુઓમાં વધુ લોહી જવા દેવા તમારી પાચન-વ્યવસ્થા ધીમી પડતાં તમારું મોં સૂકાતું હોય એમ લાગે છે. તમારી ઈન્દ્રિયો વધુ ઉત્તેજિત બને છે અને તમારું મગજ વધુ સાવધ બને છે. આ ફેરફારો, ભયજનક સ્થિતિમાં નાશી જઈને અથવા દુશ્મન સામે લડીને પગલાં લેવાં અને પોતાનું રક્ષણ કરવા શરીરને સક્ષમ બનાવે છે. આ પ્રક્રિયા ‘લડો અથવા લડવાની’ પ્રતિક્રિયા તરીકે ઓળખાય છે. એકવાર ભય જતો રહેતાં, બીજાં હોર્મોન વિમુક્ત થાય છે, જે તમને પ્રભાવિત કરે છે, કેમકે તમારા સ્નાયુ નરમ થવા માંડે છે.

શારીરિક ભય સામે તમારું રક્ષણ કરવા પ્રતિકાર ઉપયોગી છે. અલબત્ત ભયજનક જણાતી સ્થિતિમાં તમે જે રીતે પ્રતિક્રિયા કરો છો તે જ રીતે તમારું શરીર પ્રતિક્રિયા કરે છે, પરંતુ લડીને કે નાશી જઈને તમે તે અંગે યોગ્ય રીતે બાબત હાથ ધરી શકશો નહીં. આવી પરિસ્થિતિમાં, જાહેરમાં બોલવું, ગાડી ચલાવવાની પરીક્ષા કે ઈજેક્શન લેવાનો સમાવેશ થઈ શકશે.

### કેટલાક લોકો બીજા કરતાં વધુ ચિંતાંતુર શા માટે હોય છે?

ચિંતા સંખ્યાબંધ કારણોથી શરૂ થાય છે. ભૂતકાળમાં તમારી સાથે કશુંક પીડાજનક બન્યું હોય, અને તે સમયે તમે લાગણીઓ સાથે કામ કરી શક્યા ન હોવાને કારણે, તેવી પરિસ્થિતિનો ફરીથી સામનો કરવા બાબત તમે ચિંતાતુર બની શકો. જે કેસમાં તે, સમાન લાગણીઓ કે પીડા ઉત્તેજિત કરી શકશે.

તમે ભવિષ્યની ચિંતા કરો છો. આપણી જિંદગીનાં વિવિધ પાસાં આપણા નિયંત્રણમાં નથી એવું આપણે અનુભવીએ તો, આપણે આપણા કાબૂ બહારની ઘટનાઓ અંગે ચિંતા શરૂ કરીએ છીએ, જેમકે, અણ યુદ્ધ, હુમલો થવાનો, કેન્સર થવાનો, અથવા નોકરી ગુમાવવાનો ભય. (તમને પ્રશ્ન અંગે ચિંતા થતી હોવાનું જણાય તો Mind (માઇન્ડ)ની પુસ્તિકા, *How to stop worrying (ચિંતા કરવાનું કેવી રીતે બંધ કરવું)*, તે જુઓ. દર્શાવેલી બીજી પુસ્તિકાઓ અંગેની વિગતો માટે વધુ *Further reading (વધુ વાચન)*, પૃ. 14 પર જુઓ)

ચિંતા અનુભવવી એ પણ શીખેલો પ્રતિકાર હોઈ શકે - એવી કોઈક વસ્તુ જે તમે જિંદગીની શરૂઆતમાં પકડી લીધી હોય. તમારું કુટુંબ વિશ્વને દુશ્મન અને ભયજનક સ્થળ તરીકે જોવાનું વલણ રાખતું હોય, ઉદાહરણ તરીકે, સંશોધન સૂચવે છે કે લોકો વધુ ચિંતા કરવાની વૃત્તિ વારસામાં પણ મેળવી શકે. આપણે સૌ દબાણ હેઠળ ચિંતાતુર બનીએ છીએ, પરંતુ મિશ્રિત વ્યક્તિત્વ, ચાલુ સંજોગો અને બાળપણના અનુભવને કારણે એક વ્યક્તિ બીજી કરતાં વધુ સહેલાઈથી વશ થઈ જાય છે.

રોજ-બ-રોજના આધારે, કેફિન વધુ પડતી ખાંડ, નબળું ભોજન, દવાનો દુરુપયોગ, થાક, તનાવ અને કેટલીક દવાઓના ઉપચારની આડ-અસરો પણ ચિંતા પેદા કરી શકે.

થોડાક વખતમાં લોકો ચિંતાનાં લક્ષણો, ખાસ કરીને કાબૂ બહારની લાગણી અંગે ભય સેવવાનું શરૂ કરી શકે. આ એક વિષયક છે. તેઓને ચિંતા થાય છે કારણકે તેમને ચિંતાનાં લક્ષણો અંગે દહેશતની લાગણી થાય છે, પછી તેઓ તે લક્ષણોનો અનુભવ કરે છે, તેઓને ચિંતાજનક વિચારો આવે છે.

## ચિંતાની અસરો કઈ છે?

ચિંતાની અસર મન અને શરીર બંને પર રહેશે.

### શારીરિક અસરો

સ્નાયુના વધેલા તનાવથી બેચેની અને માથાનો દુખાવો થઈ શકે. ઝડપથી શ્વાસ લેવાથી તમને ચક્કર આવે અને અશક્તિ અનુભવાય અને ઝણઝણાટી થવા માંડે. લોહીનું વધેલું દબાણ, ધમધમતા હૃદયથી તમને વાકેફ કરી શકે છે. લોહીના પુરવઠામાં થતાં ફેરફારો તમારી પાચન-વ્યવસ્થાને અસર કરે છે, જેનાથી ઊંબકાં અને નબળાઈ પેદા થઈ શકે છે. જ્ઞાનતંતુ - વ્યવસ્થા પરની અસરો, તાત્કાલિક શૌચક્રિયાની જરૂરિયાત, અને પેટમાં ગરબડની લાગણીમાં સ્વયં દેખી શકાય છે.

## મનોવૈજ્ઞાનિક અસરો

મનોવૈજ્ઞાનિક અસરોમાં ભય, વધેલી સાવધતા, અધીરાઈ, ચીઢિયાપણું અને હળવા થવા કે ધ્યાન આપવામાં અક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે. બીજાઓનો ભરોસો મેળવવાની તમે ભારે ઈચ્છા ધરાવો, રડું રડું થાવ અને પરાધીનતા અનુભવો.

તમને ભય લાગે કે કશુંક ખરાબ બની રહ્યું છે અને જિંદગી પરત્વેના નિરાશાવાદી દૃષ્ટિકોણમાં જે કંઈ બને તેમાં ખાંચો પડે છે. તમે જે રીતે વિચારો તે અસર કરી શકે: ઉદાહરણ તરીકે, તમારો મિત્ર મોડો પડે તો, તમે ચિંતા કરો કે તેમને અકસ્માત થયો હશે અથવા તમને મળવા માગતો નથી, જ્યારે હકીકતમાં તેમની ટ્રેન મોડી હતી.

આ લાગણીઓ અને સંવેદનોનો સામનો કરવા, લોકો ધૂમ્પાન કે અતિશય દારૂ પીવાનું, અથવા ઔષધોનો દુરુપયોગ શરૂ કરી શકે. તેઓ કેટલીક પરિસ્થિતિનું સ્પષ્ટ સંચાલન શરૂ કરી શકે, અને સંબંધો જાળવી શકે, જે તેમના ચિંતાતુર દૃષ્ટિકોણને ટેકો આપે અથવા તેમને પીડાદાયક જણાતી પરિસ્થિતિનું નિવારણ કરવામાં તેઓને મદદ કરી શકે.

## ગભરાટના હુમલા

ક્યારેક ચિંતા, ગભરાટના હુમલાનું સ્વરૂપ લઈ શકે, આ ઝડપથી રચાતી અત્યાધિક સંવેદનાઓ છે. જેમકે, હૃદયના ધબકારા વધવા (ક્યારેક અનિયમિત થવા), ચક્કર આવવા, પરસેવો વળવો, ઉબકા આવવા, છાતીમાં દર્દ, શ્વાસ લેવામાં અસુવિધા, કાબૂ ગુમાવ્યાની લાગણી, લથડતાં અંગો અને પગ પાણી પાણી થવાં. આનાથી લોકો ગભરાય કે તેઓ ગાંડા બની રહ્યા છે, દૃષ્ટિ જતી રહી છે અથવા હાર્ટ-એટેક આવે છે. તેઓને મનમાં વસી જાય છે કે તેઓ હૃદયના હુમલા દરમિયાન મરી જશે, અને આને દહેશતભર્યા અનુભવ બનાવે છે.

ઘણીવાર કારણ વિના ગભરાટના હુમલા આવે છે, અને લોકો શા માટે આમ થયું તે જાણી શકતા નથી. તેઓને લાગે છે કે તેમનું મગજ જાણે સંપૂર્ણપણે કાબૂ બહાર જતું રહ્યું છે. (Mind (માઈન્ડ)ની પુસ્તિકા, *How to cope with panic attacks* (ગભરાટના હુમલાનો કેવી રીતે સામનો કરવો) જુઓ.)

## આરોગ્ય સમસ્યાઓ

લાંબાગાળાની ચિંતા તમારા આરોગ્ય માટે નકામી છે. તે તમારી રોગ-પ્રતિરક્ષા વ્યવસ્થાને નબળી કરી શકે છે, એપ સામેની તમારી પ્રતિકારશક્તિ ઓછી કરે છે. વધેલા લોહીના દબાણથી હૃદય કે કીડનીની સમસ્યાઓ પેદા કરી શકે છે, અને હુમલો થવાની તક રહે છે. તમને પાચનવિષયક તકલીફોનો તેમજ અન્ય આરોગ્ય સમસ્યાઓનો અનુભવ થઈ શકે.

તમે હતાશ પણ થઈ જાવ. હતાશા અને ચિંતા ઘણીવાર એકસાથે એટલા બધા પ્રમાણમાં દેખાય છે કે ડોકટરો તેની સરખી રીતે સારવાર કરે છે. (Mind (માઈન્ડ)ની પુસ્તિકા, *Understanding depression (હતાશા વિષે સમજણ)*, *Further reading (વધુ વાચન)* સામગ્રી હેઠળની વિગતો પૃ. 14 પર જુઓ)

### **કામકાજ, આરામ અને સંબંધો પર અસર**

નોકરી ટકાવી રાખવી, સારા સંબંધો વિકસાવવા કે જાળવવા અથવા માત્ર આરામનો સમય માણવો એ તમારા માટે મુશ્કેલ બની શકે છે. ઊંઘના પ્રશ્નો, ચિંતાની લાગણીઓ વધુ ગંભીર બનાવે છે અને સામનો કરવાની તમારી શક્તિ ઘટાડે છે. (Mind (માઈન્ડ)ની પુસ્તિકા, *How to cope with sleep problems (ઊંઘની સમસ્યાનો કેવી રીતે સામનો કરવો)* પુ. 14 પર જુઓ)

કેટલાક લોકો માટે ચિંતા એટલી ભારરૂપ બને છે કે તે તેમની જિંદગી લઈ લે છે. તેઓને કોઈ દેખીતા કારણ વિના ઘણીવાર તીવ્ર અને ગભરાટ ભર્યા હુમલા અનુભવે છે, અથવા ચિંતાની એક નિરંતર, ‘દેખીતા કોઈ કારણ વિનાની’ સંવેદના અનુભવે છે. કેટલાક આમ તેમ ફરવાનો અણગમો વિકસાવે છે, તો કેટલાક લોકો, તેમના કુટુંબ અને મિત્રોનો પણ સંપર્ક પાછો ખેંચી લે છે. કેટલાકને વિચારો ઘેરી લે છે અથવા સતત હાથ ધોવા જેવી પુનરાવર્તક વર્તણૂક કરે છે. આ પ્રકારની સમસ્યાઓ ભયની વિકૃતિ કે ચિંતાની વિકૃતિ તરીકે જાણીતી છે. આનો અર્થ એવો નથી કે વ્યક્તિને ગંભીર માનસિક સમસ્યા છે. આમ છતાં, આ મુશ્કેલીઓ હલ કરવા મદદ ઉપલબ્ધ છે એટલા કારણે નહીં પરંતુ લક્ષણો માટેના કોઈપણ શક્ય ભૌતિક કારણને દૂર કરવા માટે પણ તમારા ડોકટરની સલાહ લેવી અગત્યની છે. (*Useful organisations (ઉપયોગી સંસ્થાઓ)*), પૃ. 12 અથવા *Further reading (વધુ વાચન)* પૃ. 14 જુઓ)

### **હું મારી ચિંતાની બાબત મારી જાતે હાથ ધરવાનું શીખી શકું?**

તમારી ચિંતાને વધુ સંચાલન સ્તરે ઘટાડવા તમે કરી શકો તેવી ઘણી વસ્તુઓ હોય છે. પગલું લેવું એ સૌ પ્રથમ તમને વધુ ચિંતાજનક લાગશે. ચિંતા વિષે વિચારવું તે પણ તેને વધારે ખરાબ કરી શકે. પરંતુ ચિંતાનો સામનો કરવો, અને તમને તે કેવું લાગે છે તે, ભય અને અસુરક્ષાના ચક્રને તોડવાનું પ્રથમ પગલું બની શકશે. તમે હળવા થવા, કાબૂ રાખવા અને સંપૂર્ણ જિંદગી જીવવાનું શરૂ કરી શકો ત્યારે તમને કેટલું સારું લાગે છે તે યાદ રાખવું મહત્વપૂર્ણ છે.

## લક્ષણો નિયંત્રિત કરવા

શ્વાસ લઈને અને હળવા થવાની ટેકનિક દ્વારા, તથા દુઃખદ, નકારાત્મક વિચારોને રચનાત્મક, શાંત વિચારોમાં બદલીને ચિંતાના લક્ષણો નિયંત્રિત કરી શકાશે. આ પદ્ધતિ સીધી-સાદી છે અને વિચાર વિનિમય દ્વારા, અને હળવા બનવાના વર્ગોમાં હાજરી આપીને, પુસ્તકો, ઈન્ટરનેટ, વિડીયો અને ઓડિયો ટેપ પરથી શીખી શકાશે. ઘણીવાર કામમાં લેવાતી ટેકનિક બોધક વર્તન ઉપચારથી(CBT) ના સિદ્ધાંતો પર આધારિત હોય છે. તમારા ડોક્ટર વિશાળ જૂથમાં, પ્રવચન પ્રકારના CBT કાર્યક્રમમાં પ્રવેશ મેળવવામાં મદદ કરી શકશે. તે કે તેણી પણ, સમાન સમસ્યાઓવાળા લોકો દ્વારા અને તેમને માટે ચાલતા સ્થાનિક સહાય જૂથો અંગે તમે સલાહ આપી શકશે. ચિંતા વ્યવસ્થાના વર્ગો પણ ચાલે છે. (*Useful organisations (ઉપયોગી સંસ્થાઓ)*, પૃ. 12 અને *Mind (માઈન્ડ)*ની પુસ્તિકાઓ, *Making sense of cognitive behaviour therapy (બોધક વર્તન ઉપચાર સમજવો)* અને *The Mind guide to relaxation (હળવા થવાની માઈન્ડની માર્ગદર્શિકા)* જુઓ.)

## નિશ્ચયાત્મકતા તાલીમ

મુશ્કેલ પરિસ્થિતિને કેવી રીતે હાથ ધરવી અને તમારી જાત માટે કેવી રીતે સ્થિર થવું તે શીખવાથી તમે વધુ આત્મવિશ્વાસ અનુભવી શકશો, અને, તેથી વધુ હળવા બની શકશો. ઘણા લોકોને જણાયું છે કે આત્મ રક્ષણ વિષે શીખવાથી તેઓ વધુ સુરક્ષા અનુભવે છે. (વર્ગો, વિષે જાણવા તમારા ગ્રંથાલયમાં પૂછવું, અને *Further reading (વધુ વાચન)* પૃ. 14 જુઓ)

## પુરક ઉપચારો

પુરક ઉપચારો તમને હળવા થવા, વધુ સારી ઊંઘ લેવા અને ચિંતાના લક્ષણો સાથે કામ પાડવામાં મદદ કરી શકે છે. યોગ, ધ્યાન, મસાજ, ચિંતન, ઔષધિ, બેચ ફ્લોઅરના ઉપાયો(Bach flower remedies), હોમિયોપથી અને સંમોહન ઉપચાર જેવી કેટલીક પદ્ધતિઓ લોકોને સફળ નીવડી હોવાનું જણાયું છે. ઘણા રસાયણશાસ્ત્રીઓ અને આરોગ્યની દુકાનો જુદાજુદા ઉપાયોનો સ્ટોક કરે છે અને સલાહ આપી શકે છે. (વધુ માહિતી માટે, *Further reading (વધુ વાચન)* સામગ્રી હેઠળની વિગતો પુ. 14 પર જુઓ)

## કસરત

વધુ કસરત કરવાથી ચિંતા અને તણાવની લાગણીઓનો સામનો કરવામાં તમને મદદ મળી શકે છે, અને તમને વધુ સારી ઊંઘ આવે છે. કસરત, તનાવ હેઠળ પેદા થયેલ એડ્રેનલિન(adrenalin) અને બીજા હોર્મોનનો ઉપયોગ કરે છે અને સ્નાયુઓને હળવા થવા દે છે. કેટલાક મગજના રસાયણો પણ કસરત દરમિયાન છૂટા થાય છે, જે તમારો મિજાજ સુધારે છે.

ચાલવા અને તરવાની ક્રિયા તમને તમારી પોતાની ગતિ મુજબ સક્રિય બનાવે છે, અને તમે તે એકલા અથવા સાથીદારીમાં કરી શકો છો. બીજાઓની સામે કસરત કરવામાં તમને મૂંઝવણ લાગતી હોય તો, તે ઘેર કરવી: સંગીત કે વીડિયોની સાથે નૃત્ય કરવું, અંગોને ખેંચવા અથવા સાથે ફરવું (વધુ માહિતી માટે, *Mind guide to physical activity* (શારીરિક પ્રવૃત્તિ માટે માઈન્ડની માર્ગદર્શિકા) જુઓ.)

### નિરોગી રહેવું

કોફી, સિગારેટ અને આલ્કોહોલ જેવાં ઉત્તેજકોને ઉપયોગ ટાળવો, જે તમારી ચિંતા વધારી શકે છે. આરોગ્યપ્રદ ભોજન લેવું અને ખૂબ ઊંઘ કાઢવી એ, તનાવનો સામનો કરવાની તમારી ક્ષમતામાં મોટો ફેરફાર લાવી શકશે. (*The Mind guide to managing stress* (તનાવ સાથે કામ પાડવા અંગે માઈન્ડની માર્ગદર્શિકા) જુઓ.)

### વાતચીત કરવી

કઈ તમને ચિંતાતુર બનાવે છે તે અંગે મિત્ર કે કુટુંબના સભ્ય સાથે વાત કરવાથી તમે લાગણીઓમાંથી મુક્તિ અનુભવી શકો છો. તમને જણાશે કે તેઓએ આવી જ સમસ્યાનો સામનો કર્યો છે અને તેથી તે મારફત તમારી સાથે વાત કરીને મદદ કરી શકશે.

### હું કયા પ્રકારની સારવાર મેળવી શકું?

આ પુસ્તિકામાં સૂચવેલ વ્યૂહોથી તમે સામનો નહીં કરી શકો એમ લાગે તો, જાવ અને તમારા ડોક્ટરને અથવા પ્રેક્ટિસ નર્સને મળો.

### દવાની સારવાર

પરાવલંબનની સમસ્યાઓને કારણે, ડોક્ટરો સામાન્ય રીતે, તીવ્ર કે અશક્ત બનાવતી ચિંતા માટે કામચલાઉ પગલા તરીકે જ શામક દવાઓ અને ઊંઘની ગોળીઓ લખી આપે છે. આ દવાઓ બને ત્યાં સુધી ઓછી માત્રામાં, શક્ય તેટલા ટૂંકા ગાળા માટે, અને વધુમાં વધુ ચાર અઠવાડિયાના સમય માટે આપવામાં આવે છે. આડ-અસરોમાં, સુસ્તી લાગવી, ધ્યાન ન આપી શકવું અને કોઈપણ વસ્તુની કાળજી ન લેવાનો સમાવેશ થાય છે. તમે આ દવાઓ લાંબા સમય માટે લો પાછા ખેંચી લેવાના લક્ષણો પેદા થઈ શકે. ચિંતાની મૂળ લાગણીઓ કરતાં આ વધુ ખરાબ હોવાનું જણાશે. શામક દવાઓના લાંબાગાળાના ઉપયોગને, ગભરાટના હુમલાઓ સાથે જોડવામાં આવે છે. શામક દવાઓ સમસ્યાના મૂળ કારણને હલ કરી શકતા નથી, પરંતુ બીજી સારવારો અમલમાં મૂકવામાં આવે તેટલા સમયગાળા સુધી આનાથી થોડીક રાહત મળે છે.

National Institute for Clinical Excellence (NICE) (ઉત્કૃષ્ટ ચિકિત્સા માટેની રાષ્ટ્રીય સંસ્થા) એ સૂચવ્યું છે કે ભય, સામાજિક ભીતિ અને ધૂનના ચોક્કસ પ્રકાર માટે, ડોક્ટરે હતાશાવિરોધી(antidepressants) દવાઓ ખાસ કરીને, કેટલીક SSRIs (selective serotonin reuptake inhibitors) લખી આપવી. આ કામ ન આપે અથવા યોગ્ય ન હોય તો, તમને ઈમિપ્રેમાઈન (imipramine) અથવા ક્લોમિપ્રેમાઈન (clomipramine) જેવી ટ્રાયસાયકલિક હતાશાવિરોધી (tricyclic antidepressant) આપી શકાય. આ દવાઓની અસર થતાં ઘણાં અઠવાડિયા લાગશે, અને તે આડ-અસરો પેદા કરી શકશે, જે અંગે તમારા ડોક્ટર તમારી સાથે વાત કરશે.

SSRIs ની આડ-અસરો જૂઞ હોય છે, પરંતુ કેટલાક કેસોમાં તેનાથી ચિંતા વધે અને ઊંધની સમસ્યા પેદા કરી શકે. તમારા ડોક્ટર સૌથી ઓછા સમયગાળા માટે શક્ય તેટલી ઓછી માત્રા આપીને શરૂઆત કરશે, અને તે અથવા તેણી તમારી પ્રગતિ પર દેખરેખ રાખશે. આ દવાઓ છોડી દેવામાં આવે ત્યારે કેટલાક લોકોને પ્રશ્નો ઊભા થઈ શકે અને ચક્કર, બળતરા, પેટમાં ગરબડ કે માથાનો દુખાવો જેવા નિવર્તન લક્ષણો અનુભવી શકે. આથી ધીમેધીમે માત્રા ઘટાડવી તે અગત્યનું છે.

એકવાર ફરીથી કહેવાનું કે ઔષધો, સમસ્યાના કારણ અંગે કામ હાથ ધરતા નથી, અને તેની અસર થતાં બે થી ચાર અઠવાડિયા લાગી શકે છે. ડોક્ટરો, ધબકારા જેવાં લક્ષણો માટે બીટા-બ્લોકર(beta-blocker) લઈ જેવા દદીર્ને સૂચવી શકે, અલબત્ત આ સારવારની અસર પરિવર્તનશીલ છે. (દવાના ઉપચાર અંગે વધુ જાણવા માટે, *Making sense of antidepressants and Making sense of minor tranquillisers (હતાશા વિરોધી સમજણ મેળવવી અને ગૌણ ચિત્તશામક દવાઓ અંગે સમજણ મેળવવી)* જુઓ)

## વાતચીત સારવાર

વાતચીત સારવારથી તમારી ચિંતા અંગેના કારણો સમજીને તેનો નિકાલ કરવામાં અને તેનો સામનો કરવા અંગેના વ્યૂહો શોધવામાં મદદ કરી શકશે. ચિંતાની સમસ્યાઓ માટે, બીજી સારવાર કરતાં તેનામાં દીર્ઘકાલિન લાભો હોવાનું પુરવાર થયું છે. પ્રેક્ટિસ સલાહકાર ઉપલબ્ધ હોય તો તેમને પુછવું, જો ના હોય તો, તમારા ડોક્ટર તમને મોકલતા હોય તો, તમે એનએચએસ (NHS) ખાતે વાતચીત સારવારમાં પ્રવેશ મેળવી શકશો. સલાહ આપનારી અને માનસિક ઉપચાર આપતી ઘણી સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ પણ છે. (*Useful organisations (ઉપયોગી સંસ્થાઓ)* પૃ. 12 જુઓ)

સલાહ અને માનસિક ઉપચાર કરતી જૂથમાં કે વ્યક્તિગત વિવિધ પ્રકારની સંસ્થાઓ ઉપલબ્ધ છે. તે ટૂંકાગાળાની અથવા અમર્યાદિત સમય માટેની હોય છે, અને અઠવાડિયામાં એક અને ચારવારની વચ્ચે કામ કરે છે. કેટલીક સંસ્થાઓ તમને કેવું લાગી રહ્યું છે તે અંગે મદદ કરે છે, બીજાઓ તમે શા માટે ચિંતાનો અનુભવ કરી રહ્યાં છો તેનાં કારણોની તપાસ કરે છે.

CBT ટૂંકાગાળાનો ઉપચાર છે અને NHS પર વધુ પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ છે. તે તમને હકારાત્મક વિચારણાના માર્ગો વિકસાવવા અને ચિંતાની વ્યવસ્થા માટે વ્યૂહો તૈયાર કરવા પ્રોત્સાહન આપે છે, તેથી તમે કાબૂમાં હોવાનું અનુભવો છો. (વધુ માહિતી માટે, *Further reading* (વધુ વાચન) સામગ્રી હેઠળની વિગતો પુ. 14 પર જુઓ)

તમારી સારવાર અંગેના નિર્ણયો તમારા ડોક્ટર સાથે રહીને સંયુક્તપણે કરવા. તમે અનુભવતા પ્રશ્નો, સૂચવેલી સારવાર, તેની આડ-અસરો અને શક્ય વિકલ્પો તથા વધુ સારું લાગે તે માટે કેટલો સમય લાગશે તે અંગે પ્રશ્નો પુછતાં ગભરાતા નહીં.

આ સારવારોથી કોઈ ફેર ન પડે તો, તમારા ડોક્ટર તમને તદ્દવિદની મદદ માટે મોકલી શકે. આ તમારા Community Mental Health Team (CMHT) (સામૂહિક માનસિક આરોગ્ય ટીમ) મારફત કરી શકાશે, જેમાં વિવિધ સંખ્યાબંધ આરોગ્ય સંભાળ વ્યાવસાયિકો હોય છે, જેઓ તમારું મૂલ્યાંકન કરીને તમને સારવાર યોજના આપે છે.

### મિત્રો અને કુટુંબ કેવી મદદ કરી શકે?

તમે ચિંતા કરતા હોવ ત્યારે તમને કેવું લાગે છે તે જાણીને જે મિત્ર કે સંબંધી ખરાબ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થયાં હોય તે સહાનુભૂતિ ધરાવીને તમને મદદ કરી શકશે. તીવ્ર ચિંતા કરનાર લોકો ઘણીવાર પોતાને વિશે ખૂબ નકારાત્મક લાગણી અનુભવે છે. તેમને તેમની સારી બાબતો યાદ કરાવતા રહેવું.

સમર્થક બનવું તે યોગ્ય સંતુલન મેળવવાની બાબત થઈ શકશે. વ્યક્તિ જેવી હોય તેવો તેનો તમારે સ્વીકાર કરવો અને તેમના કાબૂ બહારની પરિસ્થિતિમાં તેઓને ધકેલવા નહીં. પરંતુ, એ જ સમયે તમારે વધુ પડતા રક્ષણાત્મક ન થવું અને નાના પડકારો હલ કરવામાં તેમને મદદ કરવી. આ રીતે તેઓ પોતાના આત્મવિશ્વાસ ઊભો કરી શકશે અને લાગણીઓ કાબૂમાં હોવાનું અનુભવી શકશે.

તમારા મિત્ર કે સંબંધી સાથે આ રીતે સોદો કરવાની યુક્તિ ખૂબ સારી નીવડી શકશે. તમે હળવા થવા અંગેના વર્ગમાં જવા સંમત હોવ તો, ઉદાહરણ તરીકે, તમે તેઓની સાથે મુસાફરી કરવાનું અને તેમને પાછળથી મળવાનું વચન આપી શકશો.

કોઈ દુઃખી હોય તો, તેમને ફરીથી ભરોસો આપવાની જરૂર છે કે રડવું તે યોગ્ય છે. લાગણીઓ બહાર જવા દેવાથી તાણામાંથી મુક્તિ મળી શકશે. હસવાથી પણ હળવા થવાય છે; તમારા મિત્રની સાથે મજાક કરીને તેમને મદદ કરવી તે પણ સૌથી ઉપયોગી વસ્તુ બની શકશે. અસર થોડીક હળવી કરવાનો આ પ્રયત્ન હોય તો પણ તેઓને ગુસ્સો વ્યક્ત કરવાની યોગ્ય ચેનલો શોધવામાં મદદની જરૂર હોય છે.

લાગણી કાબૂમાં ન હોવાથી કેટલાક લોકો મૂંઝાય છે. તેઓ શરમાય કે ગભરાઈ જાય અને બીજાઓમાં આ પ્રગટ નથી એવો તેમને ભરોસો આપવો જરૂરી છે. ઘણીવાર શારીરિક નીકટતા, જેમકે સ્પર્શ કે આલિંગન ખૂબ આરામદાયક બની શકે. ગરદન કે ખભાઓ પર હળવો મસાજ પણ શાંતિદાયક બની શકે.

### **તમારી જાત પરત્વે દેખભાળ રાખવી**

લાગણી વિષયક પ્રશ્નો મારફત કોઈને સહાય કરવી તે ખૂબ લાભદાયક છે, પરંતુ તે પણ ખૂબ નિરાશાજનક બની શકે. તમારી જાત પ્રત્યે અથવા તમે જેમની સાથે અધીર બની જાવ, અને તંગ અથવા ચીઢિયા થઈ જાવ તેવી શક્યતા હોય તેવી અન્ય વ્યક્તિની સંભાળ રાખવી. તમે વિશ્વાસ મૂકી શકો તેવી કોઈક વ્યક્તિ શોધવી ખૂબ ઉપયોગી થશે.

તમે કોઈ વ્યક્તિ સાથે રહેતા હોવ તો, ખાતરી કરી લેવી કે તમને આરામ મળે. તેમની ચિંતા તેમને કામ કામ કરતા અટકાવી શકે, પરંતુ તેનાથી તમે કામ કરતા બંધ થવું નહીં. તમે તમારી રીતે કામ કરો તેનાથી ગુનાવૃત્તિ ન અનુભવવી. તમે જિંદગીનો આનંદ માણતા હોવ તો, પ્રેમાળ અને સહાયક થવાનું તમારા માટે વધુ સુગમ બનશે. પરંતુ તમારા મિત્રને લાગે કે તમે શહીદ થઈ રહ્યાં છો, તો તેઓને તમારી જિંદગી બગડવા માટે ચિંતા અનુભવશે.

## ઉપયોગી સંસ્થાઓ

### **Mind (માઈન્ડ)**

ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં Mind (માઈન્ડ) એક અગ્રેસર માનસિક આરોગ્ય સંસ્થા છે, જે માનસિક પીડાનો અનુભવ કરતા લોકો વધુ સારી ગુણવત્તાવાળું જીવન જીવી શકે તે માટે તેમના સ્થાનિક એસોસિયેશનો દ્વારા અદ્વિતીય શ્રેણીબંધ સેવાઓ પૂરી પાડે છે. તમારા નજદીકના સ્થાનિક Mind association (માઈન્ડ એસોસિયેશન) ની વિગતો સહિત કોઈપણ માનસિક આરોગ્યના પ્રશ્નો અંગે વધુ માહિતી માટે Mind (માઈન્ડ) ની વેબસાઇટ : [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk) અથવા 0845 766 0163 પર અથવા MindinfoLine પર સંપર્ક કરવો.

### **Anxiety Care**

Cardinal Heenan Centre, 326 High Road, Ilford, Essex IG1 1QP

helpline: 020 8478 3400, tel. 020 8262 8891

web: [www.anxietycare.org.uk](http://www.anxietycare.org.uk)

ચિંતાની વિકૃતિમાંથી સ્વસ્થ થવામાં લોકોને મદદ કરે છે

### **British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies (BABCP)**

The Globe Centre, PO Box 9, Accrington BB5 0XB

tel. 01254 875 277, web: [www.babcp.com](http://www.babcp.com)

અધિકૃત ઉપચારકોની વિગતો પૂરી પાડે છે

### **British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)**

BACP House, 35-37 Albert Street, Rugby CV21 2SG

tel. 0870 443 5252, web: [www.bacp.co.uk](http://www.bacp.co.uk)

સ્થાનિક પ્રેક્ટિશનરોની વિગત માટે સંપર્ક કરવો

### **The British Psychological Society**

St Andrews House, 48 Princess Road East, Leicester LE1 7DR

tel. 0116 254 9568, web: [www.bps.org.uk](http://www.bps.org.uk)

ચાર્ટર્ડ મનોવૈજ્ઞાનિકોની નિર્દેશિકા રજૂ કરે છે

### **First Steps to Freedom**

1 Taylor Close, Kenilworth CV8 2LW

helpline: 0845 120 2916, tel. 01926 864 473

web: [www.first-steps.org](http://www.first-steps.org)

ચિંતાની સમસ્યાઓ ભોગવતા લોકોને વ્યવહારુ મદદ આપે છે.

### **The Institute for Complementary Medicine (ICM)**

PO Box 194, London SE16 7QZ

tel. 020 7237 5165, web: [www.i-c-m.org.uk](http://www.i-c-m.org.uk)

ધંધાદારી, સક્ષમ પ્રેક્ટિશનરોનું રજિસ્ટર ધરાવે છે

### **National Phobics Society**

Zion CRC, 339 Stretford Road, Hulme, Manchester M15 4ZY

tel. 0870 770 0456, web: [www.phobics-society.org.uk](http://www.phobics-society.org.uk) ચિંતાની

વિકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓને ટેકો, સહાય અને માહિતી પૂરી પાડે છે

### **NICE (National Institute for Clinical Excellence)**

MidCity Place, 71 High Holborn, London WC1V 6NA

સામાન્ય ચિંતાની વિકૃતિ ધરાવતા લોકોની સંભાળ અંગે ડોક્ટરો અને

તબીબી સ્ટાફ માટે માર્ગદર્શક સૂચનાઓની નકલ માટે સંપર્ક કરવો

### **No Panic**

93 Brands Farm Way, Telford, Shropshire TF3 2JQ helpline:

0808 808 0545, tel. 01952 590 005 web: [www.nopanic.org.uk](http://www.nopanic.org.uk)

ચિંતાની વિકૃતિ ધરાવતા લોકો માટે હેલ્પલાઇન, એક પછી એક પગલાના

કાર્યક્રમો અને ટેકો પૂરો પાડે છે

### **Triumph Over Phobia (TOP UK)**

PO Box 3760, Bath BA2 3WY

tel. 0845 600 9601, web: [www.triumphoverphobia.com](http://www.triumphoverphobia.com) ભીતિ કે

વળગાડની જબરદસ્તી વિકૃતિ ધરાવતા લોકો માટે હેલ્પલાઇન અને

સ્વસહાય જૂથનું વ્યવસ્થિત નેટવર્ક

### **UK Council for Psychotherapy (UKCP)**

167–169 Great Portland Street, London W1W 5PF

tel. 020 7436 3002, web: [www.psychotherapy.org.uk](http://www.psychotherapy.org.uk)

યુ.કે.(UK)માં લગભગ 80 માનસિક ઉપચાર સંસ્થાઓનું સભ્યપદ

ધરાવતી સંસ્થા. લાયક મનોચિકિત્સકોનું સ્વૈચ્છિક રજિસ્ટર જાળવે છે

## વધુ વાચન

- The complete guide to mental health* E. Farrell (Mind/Vermilion 1997) £9.99
- Coping with anxiety and depression* S. Trickett (Sheldon Press 1997) £6.99
- How to assert yourself* (Mind 2003) £1
- How to cope with exam stress* (Mind 2004) £1
- How to cope with panic attacks* (Mind 2004) £1
- How to cope with sleep problems* (Mind 2003) £1
- How to cope with the stress of student life* (Mind 2003) £1
- How to deal with bullying at work* (Mind 2004) £1
- How to increase your self-esteem* (Mind 2003) £1
- How to stop worrying* (Mind 2004) £1
- How to stop worrying* F. Tallis (Sheldon Press 2001) £6.99
- Learn to balance your life* M. & J. Hinz (DBP 2004) £9.99
- Making sense of antidepressants* (Mind 2004) £3.50
- Making sense of counselling* (Mind 2004) £1
- Making sense of cognitive behaviour therapy* (Mind 2004) £3.50
- Making sense of minor tranquillisers* (Mind 2003) £3.50
- Making sense of psychotherapy and psychoanalysis* (Mind 2004) £1
- Manage your mind: the mental health fitness guide* G. Butler, T. Hope (Oxford University Press 1995) £14.99
- The Mind guide to managing stress* (Mind 2005) £1
- The Mind guide to physical activity* (Mind 2004) £1
- The Mind guide to relaxation* (Mind 2004) £1
- The Mind guide to yoga* (Mind 2004) £1
- Mind troubleshooters: panic attacks* (Mind 2004) 50p
- Overcoming anxiety* H. Kennerley (Robinson 1997) £7.99
- Overcoming panic* D. Silove, V. Manicavasagar (Robinson 1997) £7.99
- Panic disorder: the facts* (2nd ed) S. Rachman, P. de Silva (Oxford University Press 2004) £11.99
- Relaxation: exercises and inspirations for wellbeing* Dr S. Brewer (DBP 2003) £4.99
- Understanding depression* (Mind 2004) £1
- Understanding obsessive-compulsive disorder* (Mind 2004) £1
- Understanding phobias* (Mind 2004) £1
- When panic attacks* A. Tubridy (Newleaf 2003) £12.99 (includes CD)

તમને અહીં આપેલ કોઈપણ પુસ્તકો અંગે વધુ જાણવાની ઇચ્છા હોય તો, કૃપા કરીને Mind (માઇન્ડ) નો સંપર્ક કરવો (આગલા પાના પરની વિગતો જોવી).

## Mind (માઈન્ડ)નું ખાસ કાર્ય

- અમારું દર્શન સમાજ અંગે છે, જે તમામ માટે સારા માનસિક આરોગ્યને પ્રોત્સાહિત કરે છે અને રક્ષણ આપે છે, તથા માનસિક પીડા ભોગવતા લોકોને સારી રીતે, હકારાત્મક અને સદ્ભાવપૂર્ણ રીતે સારવાર આપે છે.
- માનસિક પીડા ભોગવતા લોકોની જરૂરિયાતો અને અનુભવો અમારા કામને ગતિ આપે છે અને અમે ખાતરી કરીએ છીએ કે તેમનો અવાજ, પરિવર્તનને પ્રભાવિત કરનાર લોકો સાંભળે છે.
- અમારી સ્વતંત્રતા, અમને રોબિંદી જિંદગીને અસર કરતા વાસ્તવિક પ્રશ્નો સામે ઊભા રહેવા અને બોલવાની મુક્તિ આપે છે.
- અમે માહિતી અને સહાય પૂરી પાડીએ છીએ, નીતિ અને વલણો સુધારવા ઝુંબેશ કરીએ છીએ અને સ્વતંત્ર સ્થાનિક Mind association (માઈન્ડ એસોસિયેશન) ના સહયોગમાં સ્થાનિક સેવાઓ વિકસાવીએ છીએ.
- માનસિક પીડા ભોગવતા લોકો સંપૂર્ણ જિંદગી જીવે અને સમાજમાં તેમની પૂરેપૂરી ભૂમિકા ભજવે તે શક્ય બનાવવા અમે બનતું બધું કરીએ છીએ.

તમારા સૌથી નજીકના Mind association (માઈન્ડ એસોસિયેશન) અને સ્થાનિક સેવાઓ અંગેની માહિતી માટે Mind (માઈન્ડ)ની હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરવો. MindinfoLine : - **0845 766 0163** સોમવાર થી શુક્રવાર સવારના 9.15 થી સાંજના 5.15. બોલવાની ક્ષમિત કે બહેરા માટેની પૂછપરછ અંગે અમારો તે જ નંબર પર સંપર્ક કરવો. (તમે બીટી ટેક્સટડાયરેક્ટ(BT Textdirect) નો ઉપયોગ કરતા હોવ તો આગળ 18001 ઉમેરો) ભાષાંતર માટે, MindinfoLine પર લૅંગ્વેજ લાઇન મારફત 100 ભાષાઓ સુલભ થાય છે.  
Scottish Association for Mental Health (માનસિક આરોગ્ય માટેની સ્કોટીશ સંસ્થા ટેલી)  
tel. 0141 568 7000  
Northern Ireland Association for Mental Health  
(માનસિક આરોગ્ય માટેની નોર્થન આયર્લેન્ડ સંસ્થા ટેલી) tel. 028 9032 8474

**આ પુસ્તિકાઓ કારેન ક્રુઝ (Kaaren Cruse) દ્વારા લખાઈ હતી**  
**પ્રથમ Mind (માઈન્ડ) દ્વારા 1989 માં પ્રકાશિત કરાઈ. સુધારેલી આવૃત્તિ © Mind (માઈન્ડ) 2005**

ISBN 1-874690-93-6  
પરવાનગી વગર પ્રતિકૃતિ કરવી નહીં  
Mind (માઈન્ડ) નોંધાયેલ સખાવતી સંસ્થા નં 219830 છે.

Mind (માનસિક આરોગ્ય માટેનું) રાષ્ટ્રીય એસોસિયેશન)  
15-19 Broadway  
London E15 4BQ  
tel: 020 8519 2122  
fax: 020 8522 1725  
web: www.mind.org.uk



**For better  
mental health**